



Käse-Lauch Suppe

mit veganem Hack



Zutaten für 2 Personen:

Suppe	Zwiebel schälen und hacken. Chili waschen und fein hacken. 1 EL Öl mit Gewürzen und Zwiebel in eine Pfanne geben und dünsten. Dann Protein Chunks Hack zufügen und 4 Min knusprig braten.
300 g Kartoffeln	
1 Zwiebel	
2 Porree	Porree waschen und in dünne Scheiben schneiden. Kartoffeln schälen, waschen und würfeln. Das Gemüse mit 1 EL Öl in einen Topf geben und nach kurzem Anbraten mit der Brühe ablöschen. Bei geschlossenem Deckel 10 Min köcheln lassen. Testen, ob die Kartoffeln gar sind, dann die Suppe leicht pürieren.
80 g Protein Chunks Hack (z.B. von Govinda)	
200 ml Hafer Cuisine	
2 EL Cashewmus (bei Histamin durch Mandelmus ersetzen)	Nun die Hack-Mischung und das Cashewmus in die Suppe geben, mit Hafer Cuisine verfeinern und abschmecken. Nach Belieben mit etwas Zitrone abrunden.
1 Chili	
600 ml Gemüsebrühe	
1 TL Smokey Salz	
2 TL Smokey Paprika	
2 EL Öl	
1 Zitrone	